

彰化縣湳雅國民小學健康與體育領域核心素養導向教案設計

領域/科目	健康與體育領域/體育		設計者	許洽勝
實施年級	六年級		總節數	共 2 節，80 分鐘
主題名稱	球類運動/穩紮穩打			
設計依據				
學習重點	學習表現	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
	學習內容	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
核心素養	總綱	A2 系統思考與解決問題		
	領綱	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
教材來源		國民小學健康與體育第九冊 出版社：康軒文教事業		
教學設備/資源		籃球		
各單元學習重點與學習目標				
單元名稱		學習重點		學習目標
穩紮穩打		學習表現	3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 熟悉球感，提高控球能力。 2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 3. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 4. 熟練傳接球的正確動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。
		學習內容	Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	

單元名稱	穩紮穩打	時間	共 2 節，80 分鐘
設計者	許洽勝		
領綱核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。		
學習表現	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。		
學習內容	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。		
學習目標	1. 熟悉球感，提高控球能力。 2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 3. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 4. 熟練傳接球的正確動作要領。 5. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。		
教學活動內容及實施方式			備註
第一節			學習目標/熟悉球感，提高控球能力。
準備活動 6’ 1. 全班進行暖身操。 2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。 3. 籃球場跑步二操。 【活動一】你拋我接 9’ (一)教師示範並說明動作要領： 1. 自拋自接： 胸前拋球，背後接球等球感動作。 2. 你拋我接：2 人一組，相距 3 公尺站立，一人以胸前拋球方式向後傳球給另一人，另一人接球後以相同方式回傳。 (二)重點歸納：與籃球充分互動，熟悉控球的球感。			

【活動二】運球折返跑 25'

- (一) 學生每人 1 顆球，教師示範說明後學生練習。
- (二) 運球折返跑：
1. 全班分成二組，利用籃球場的場地線進行活動。
 2. 折返點分別為罰球線延伸、中線、罰球線延伸、對面底線。
(依場地彈性調整位置)
 3. 二組各自排成一行，站在一端的場地線。
 4. 開始後，每組運球前進，運到另一端的場地線後折返，將球交給下一個組員。
- (1)慣用手運球前進到底線後換手運球回起點。
- (2)以慣用手運球前進，腳踩到第一中線時再運球回起點線後，繼續運球至第二中線再運球回起點，以此類推。
- (3)以慣用手運球前進，腳踩第一中線→起點線→第二中線→第一中線→底線→第二中線→底線→起點線。
- (三)後退轉身前進運球：
1. 教師指導學生以前述活動為基礎，先運球前進到另一端場地線後折返，改以後退運球返回，後退運球 3~4 下後，接著轉身繼續運球前進回原出發點。
 2. 動作熟練後，可於折返時全程以後退運球方式回原出發點。
 3. 教師提醒學生後退運球時，應特別注意安全。
 4. 熟練「後退轉身前進運球」的技巧，增加運球動作的變化。
- (四)重點歸納：熟練運球有助於在比賽中靈活運用，創造得分機會。

(第一節 結束)

學習目標 / 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。

第二節

準備活動 6'

1. 全班進行暖身操。
2. 教師帶領學生加強腳部及手腕暖身操。
3. 籃球場跑步二操。

【活動三】以退為進運球接力 14'

- (一) 全班平分成四組，每組再分成 2 隊相對排列，中間約相距 10 公尺，其中一隊的排頭持球，練習直線運球。
- (二) 開始後，持球者運球直線前進，以「前進 2 步後退 1 步」的步伐運球至對面，再把球交給下一人，最快完成運球接力的組別獲勝。
- (三) 直線運球結束後，依所分組別繼續進行曲線運球。
- (四) 教師在每組前方擺放 3~5 個障礙物，間距約 2 公尺，待教師哨音響起後，學生開始進行運球前進，遇障礙物時先後退 1 步再以 S 形繞行障礙物，返回後換下一人進行，先完成的組別獲勝。
- (五) 重點歸納：熟悉前進和後退運球動作，讓身手更靈活。

【活動四】單腳胯下運球前進 20'

- (一) 教師說明若能熟練運球動作，可在籃球比賽中穿梭自如。
- (二) 教師示範並說明動作要領：單手運球前進，單腳前踩一步後將球於胯下反彈至另一側，並以另一手繼續運球時後腳跟上，再將球交回原單手運球，依此方式前進至中線後於球場兩側返回。
- (三) 重點歸納：熟練不同的運球動作技巧，可達到欺敵的效果，使對方誤判，創造得分的機會。

(第二節 結束)

學習目標/了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。

學習目標/了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。